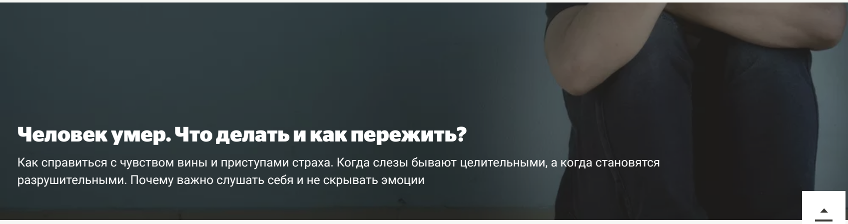

Человек умер. Что делать и как пережить?

Как справиться с чувством вины и приступами страха. Когда слезы бывают целительными, а когда становятся разрушительными. Почему важно слушать себя и не скрывать эмоции

Издательство "Никея" Михаил Хасьминский

Содержание

ПРО ПАЛЛИАТИВ использует cookie для статистики и аналитики, чтобы сделать сайт максимально удобным. Оставаясь на сайте, вы подтверждаете свое согласие на использование файлов cookie.

Подтверждаю

Страх

Физиология

Целительные слезы

Не ищите в смерти близкого свою вину

Предлагаем познакомиться с отрывком из книги "Человек умер. Что делать и как пережить?" издательства "Никея". Автор-составитель — кризисный психолог Михаил Хасьминский.

Речь пойдем о том, о чем обычно неоткуда узнать: как справиться с острым горем, когда ваш близкий умер; что происходит в этот момент с психикой, с физиологией человека, какие эмоции и почему он испытывает; какие практические шаги нужно предпринять в первые дни «экстремального горя» и как помочь себе в этот тяжелейший период.

Книга написана психологами, она содержит советы для православных верующих, но подойдет и для более широкой аудитории.

Если печальное известие получено...

Смерть близкого — это чрезвычайное событие, затрагивающее многие стороны жизни человека. Есть такое понятие — «экстремальное горе». Это то состояние, в котором горюющий человек пребывает первое время после утраты. Обычно период экстремального, или острого, горя длится до третьего-девятого дня, иногда несколько дольше. Потрясенные

случившимся, мы не знаем, что делать, как реагировать, на что обратить внимание. Как не дать горю поглотить себя? Прежде всего, важно признать, что вам необходима поддержка. Старайтесь не оставаться наедине с самим собой и не уходить в себя. Делитесь своими чувствами с теми, кому доверяете. Обычно люди, переживающие горе, не осознают, что им необходима помощь, они переоценивают свое физическое и психологическое состояние, полагая, что со всем справятся сами. Но такая переоценка своих возможностей на самом деле — результат чрезвычайно стрессовой ситуации, которая искажает реальное восприятие действительности.

Вам необходима помощь близких!

Смерть близкого

Брошюра с рекомендациями, что делать и куда обращаться в случае смерти человека в Москве

Некоторые рекомендации для тех, у кого умер близкий*:

- После того как вы получили скорбное известие, необходимо как можно скорее связаться **с близким вам человеком** (другом, знакомым, родственником), сообщить ему о постигшем вас горе, попросить приехать поддержать вас и, если необходимо, помочь в организации похорон. Ищите людей, обладающих необходимыми в данный момент качествами характера (решительностью, активностью, организаторскими способностями). Хорошо, если кто-то будет контролировать и ваше физическое состояние.
- Известите о случившемся остальных близких — **родственников, знакомых, друзей**. Разговаривая с ними по телефону, держите наготове ручку и бумагу, чтобы записывать день и время, когда кто приедет, кто что привезет и т. п. Это понадобится потом для лучшей координации в подготовке похорон и решения других организационных вопросов. Очень часто горюющий человек не может вспомнить даже крайне необходимую информацию, поэтому лучше все записывать.
- Если в вашей семье есть **маленькие дети**, необходимо сразу продумать, кто за ними будет присматривать и кормить в ближайшие дни, где они будут находиться и как им сообщить трагическое известие. Позаботьтесь об их психологическом состоянии, попросив помощи у знакомых.

- Принимайте посильное участие **в организации похорон**. Эти заботы будут поддерживать вас в активном состоянии, не давая погрузиться в горе. Возьмите на себя посильное дело в соответствии со сложившимся у вас на данный момент психологическим и физическим состоянием. Конечно, если вы самый близкий умершему человек, то решение основных организационных вопросов, скорее всего, ляжет на вас. Если же этим занимаются другие, вы можете почитать Псалтирь по усопшему, сходить в церковь. Если вы не в состоянии молиться, поручите это кому-нибудь из своих знакомых, желательно верующему человеку.
- **Плачьте, не сдерживайте свои чувства** (исключение — присутствие людей, которых это может травмировать: маленьких детей, тяжелобольных и т. п.). Не слушайте тех, кто призывает вас не плакать, «быть мужественным», «держаться». Помните, что не проявленные вовремя чувства могут повлечь за собой большие проблемы.

Пять стадий принятия неизбежного: у меня это не работает

Какие задачи есть у проживания горя? Помогают ли разговоры? Как жить после ухода близкого человека? Рассказываем личную историю женщины, потерявшей мужа

Первые дни после потери близкого

Жизнь в новых условиях

Прошли похороны, поминки… Родственники и друзья, которые поддерживали и помогали все это время, постепенно возвращаются к обычной жизни, к своим делам. Внимания и заботы к вам с их стороны становится все меньше. А вы

по-прежнему горюете, и кажется, что это никогда не кончится.

Как жить дальше? Как приспособиться к новой ситуации? Если вы уже начали задавать себе эти вопросы, значит, вы понимаете, что нужно что-то менять в своем отношении к жизни. Это не означает, что вы должны забыть умершего, делать вид, что ничего не произошло. Наоборот, горе необходимо прожить, но — с наименьшими телесными и эмоциональными нарушениями. Что для этого нужно?

Во-первых, **постарайтесь осознать, в каких моментах жизни вы стали наиболее уязвимы** — бытовая ли это сфера, эмоциональная, возможно, профессиональная. Когда поймете, где «пробита самая большая брешь», будет легче ее заделывать. И, как маленький ребенок постепенно учится ходить, начинайте самостоятельно справляться с новыми задачами.

Например, мужчина, потерявший супругу, которая занималась всей работой по дому, может сам освоить ведение хозяйства, а может обратиться в специальные службы, чтобы поддерживать комфорт дома на привычном уровне. Кому-то придется научиться готовить, кому-то — принимать решения. Это особенно нелегко, если раньше почти всё решали за вас, поэтому не стесняйтесь советоваться с авторитетными людьми, обращаться к специалистам.

И еще важный момент: **в первое время после смерти близкого постарайтесь на какое-то время отложить решение глобальных вопросов** (покупки/продажи недвижимости, переездов и т. п.).

После смерти мужа...

О «вине выжившего» и страхе потерять боль. Писатель и сценарист Анна Козлова рассказывает о переживании смерти мужа и о том, что ее спасало и продолжает спасать.

Обиды и эмоции

С эмоциями дело обстоит сложнее:

Не слушайте тех, кто советует «крепиться, держаться, мужаться...». Не копите слезы! Если хочется плакать — плачьте, если чувствуете печаль — печальтесь. Слезы — нормальная физиологическая реакция на боль, в данном случае — на душевную. Это своего рода эмоциональная разрядка. После плача человек может чувствовать себя обессиленным, разбитым и опустошенным, но ему становится легче. Знайте, что вы имеете право на выражение своих чувств, и вам не нужно за них оправдываться. Маленьким детям обязательно объясните, что ваши эмоции вызваны не их поведением, а горем по умершему. Если вы сдерживаете слезы, ребенок может попытаться копировать ваше поведение, не понимая его причин, и впоследствии будет сдерживать любые свои эмоции. Точно так же, как и себе, позвольте ребенку плакать по умершему, если он этого хочет. Утешайте его, говорите с ним, помогите ему прожить свои чувства.

Подумайте, с кем вы можете говорить о покинувшем вас близком. Если в вашем окружении такого человека нет, используйте современные возможности психологической поддержки — например, сайт «Мемориам», телефоны доверия, службы психологической помощи. Главное — говорить. О потере, об одиночестве, о чувствах, о страхах... Не стесняйтесь показаться слабыми, горе на какое-то время всех превращает в маленьких беспомощных детей. Говорите об умершем с Богом.

«Я словно прокаженная». Что дают вдовам группы поддержки

Психолог Елена Картавенко рассказывает, почему общение в кругу людей, имеющий схожий опыт потери, может помочь жить дальше

Не пытайтесь разговаривать с умершим. Физически его рядом уже нет. Не обращайтесь к оккультизму, не слушайте тех, кто пытается рассказывать вам о суевериях, приметах и прочем.

Смягчить острые эмоции помогает ведение дневника. Пишите о своих мыслях, чувствах, о боли утраты. Возьмите за правило через некоторое время перечитывать написанное, а потом попробуйте проанализировать, что изменилось за этот промежуток времени. Какие чувства стали острее? Какие, наоборот, ушли? Чему вы научились? Подобный самоанализ раскроет ваши слабые и сильные стороны. Опирайтесь в дальнейшем на то, в чем вы сильны, ищите источники поддержки там, где вы не уверены в себе.

Другой способ облегчить боль — **написать письмо умершему**. Даже если смерть не была скоропостижной, всегда остается много невысказанного, недоговоренного. Пишите. Это необходимо вам — не ему. Если вы не досказали что-то важное, у вас есть возможность сделать это сейчас. Не бойтесь показаться смешным из-за того, что письмо некуда отправить, вы можете его просто сжечь. Важно, что письмо поможет освободиться от груза недоговоренностей, который вы несете.

Поддержка близких после смерти родственника: немецкий опыт

Когда с человеком, пережившим смерть близкого, надо говорить, а когда — оставить в покое? Почему горюющего может бросать из смеха в слезы? Как еще может проявлять себя скорбь?

Если вы не любите писать, а эмоции и воспоминания переполняют, попробуйте такой способ. Поставьте рядом две банки. Приготовьте некоторое количество маленьких разноцветных шариков и небольшие листочки бумаги. Когда вы будете вспоминать об умершем доброе и хорошее — опускайте один шарик в банку. Это будет банка вашей памяти. Если вы вспомните какой-то безрадостный случай, обиду, ссору — напишите на листочке, что вы вспомнили, буквально одно-два слова, сверните листок в шарик и опустите в другую банку. Это будет банка ваших обид. Как долго вы будете это делать, зависит от вас. Когда вы поймете, что большинство теплых и добрых воспоминаний уже «лежат» в банке памяти, закройте ее и поставьте, куда считаете нужным. Теперь все светлые воспоминания у вас перед глазами. Посмотрите, как их много. Когда новые обиды больше не всплывут в памяти, выберите день (возможно, это будет какая-то дата, связанная с усопшим) и сожгите бумажные шарики — свои обиды.

Будьте естественны в горе. Не позволяйте окружающим навязывать какие-то модели поведения. В то же время не отказывайтесь от помощи близких, если она нужна. Доверяйте родным и одновременно слушайте себя.

Наберитесь терпения. Никто не может сказать, как долго вы будете переживать боль утраты. Горе подобно прибою — то отступит, то нахлынет с новой силой. Особенно тяжело переживаются праздники и семейные даты. Много лет боль может появляться в день рождения умершего, в годовщину смерти, в Новый год или Рождество. Не прячьтесь от своих чувств. Дайте волю воспоминаниям, закажите панихиду в храме, помолитесь дома, посетите кладбище.

Страх

Одно из сильнейших чувств, которое может сопровождать потерю — это страх. Ночью или днем, в одиночестве или в толпе, страх наступает неожиданно и буквально парализует вас. Что делать в такой ситуации?

Важно понимать, что это не страх взрослого человека в реальной опасной ситуации, а скорее «детская» реакция на неизвестность, окружающую вас после кончины близкого. Чтобы вернуть себе «взрослое» состояние, остаться «здесь и сейчас», попробуйте сделать следующее.

Почувствовав страх, сначала оглянитесь вокруг. Ведь непосредственной угрозы вашей жизни и здоровью нет? Сделайте следующее: выделите пять цветов, которые вас окружают. Какого цвета потолок? Пол? Кресло? Занавески? Ваша одежда? Смотрите на любые предметы, но цвет надо не просто узнать, мазнув по нему глазами, а идентифицировать,

возможно, назвать вслух.

Смотрите на то, что вас окружает. Обращайте внимание на цвета, возможно называйте их вслух. Photo: Oskars Sylwan / Unsplash

Далее выделите пять звуков: часы, птица, машина за окном, телевизор — все что угодно, но звуков тоже должно быть пять. В ночной тишине это может быть звук вашего дыхания, стук сердца, шуршание одеяла, ветер в листве за окном, шум воды в трубах… Слушайте внимательно, каждый звук тоже нужно различить и назвать.

Затем прислушайтесь к ощущению собственного тела. Ваши руки — где они, теплые или холодные, сухие или мокрые от пота? Ноги — то же самое. Затылок и область шеи. Спина. Область живота и пах. Почувствуйте все эти части тела. Внимательно, медленно. Затем снова оглянитесь вокруг.

Для слабовидящих и слабослышащих людей различение цвета или звука можно заменить на тактильные ощущения предметов. Потрогайте то, что рядом с вами. Выделите пять различных ощущений — шерсть ковра, прохладное дерево

мебели, мягкая обивка кресла, бумажные обои… Попробуйте различить едва уловимые запахи, издаваемые этими предметами. Обычно это упражнение возвращает ощущение реальности при иррациональных страхах.

Биохимия стресса: во всем виноваты гормоны

Что происходит с организмом, когда мы нервничаем и как с этим справляться

Физиология

Теперь немного о физиологических аспектах переживания горя. Сегодня все знают о связи эмоционального и соматического (телесного). Глубокое переживание может вызвать болезни тела. Горе проявляется во внешнем виде человека. Горюющий мышечно зажат, напряжен, не может расслабиться. Подобное напряжение может вызвать расстройство сна, что, в свою очередь, приводит к нарушениям дыхания, скачкам давления, сердечным заболеваниям. Мышечные зажимы лучше всего снимаются массажем — и это не прихоть, это необходимость! Если раньше вы имели опыт работы по релаксации тела, то можно вернуться к нему сейчас, если нет — лучше не начинать без помощи специалиста. Не игнорируйте потребности своего организма.

Постарайтесь соблюдать привычный распорядок дня. Не забывайте о еде, но и не бросайтесь в другую крайность — не «заедайте» горе. Если «желание что-то съесть» неудержимо, попробуйте понять: вы действительно голодны или просто нуждаетесь в утешении таким способом? Если вам не хватает эмоциональной поддержки, ищите ее у близких, друзей или у специалистов.

Еще одна жизненно важная потребность, которую необходимо удовлетворить, — **сон**. Если не получается наладить его самостоятельно, обратитесь к врачу за медикаментозной поддержкой.

Темп вашей жизни — тоже очень важный аспект. Не исключено, что в период переживания горя вы не сможете выполнять все те функции, с которыми легко справлялись раньше. **Позвольте себе уменьшить нагрузки**, помните, что стресс негативно сказывается на всех сферах жизни. Больше отдыхайте. Оцените, какой отдых лучше — активный или пассивный. Не бойтесь проявить слабость и не чувствуйте вину за это. Вы вернетесь к привычному ритму, когда сможете, а сейчас просто поберегите себя.

Время проходит, эмоции, которые не давали дышать, ослабевают, сменяются другими. Вам всегда будет не хватать умершего человека, просто острая боль сменится печалью и грустными воспоминаниями, а потом и они станут светлыми. Значит, самый сложный период позади. Пережить горе не значит забыть. Это значит научиться полноценно жить после потери близкого.

> *С форума сайта memoriam.ru:*
>
> *Основную массу вещей сына я перебрала еще до 40 дней. Его школьную форму, что-то из обуви, новый, ни разу не надетый пуховик сложила в огромную коробку. Подруг попросила поискать, кому нужны вещи на мальчика. Мама одной из подруг отыскала многодетную семью, ей все и передали. Мне потом рассказали, что, когда семья получила вещи и мальчик их примерял, родители плакали от счастья, потому что сами бы такого добра никогда не купили. Я спросила, как зовут мальчика. Оказалось, Миша, как и моего сына. Вот такое чудо. Мне сразу стало удивительно спокойно. На время, конечно. А с самыми дорогими и памятными вещами я так и не смогла расстаться и уже не хочу. Берегу их.*
>
> *М.*

Люди не выдерживают чужую боль

О том, что можно сделать для человека, потерявшего близкого. Личный опыт.

Целительные слезы

Ничто в мире не существует просто так. И совсем не случайно способностью плакать мы наделены от самого рождения. Например, для младенца плач является единственным способом привлечь к себе внимание. По мере взросления дети, особенно мальчики, уже начинают стыдиться слез и плачут все реже. Но все-таки в жизни каждого из нас бывают

моменты, когда даже самые стойкие мужчины с трудом сдерживают слезы.

Эмоциональные слезы — это реакция организма на чрезмерно сложные для психики моменты жизни: горе, обиду, разочарование, досаду, жалость, а также радость, умиление, нежность и даже проявление любви. Правда, слезы счастья очень редки, в основном человек плачет, когда ему очень плохо. Не зря такие слезы в народе называют горькими. Именно они помогают нашей психике справиться со сложной ситуацией.

Можно сказать, что эмоциональные слезы «вымывают» стресс. Плач по своей сути — максимально эффективное средство проявления человеческих эмоций.

Некоторые люди очень тяжело переносят вид чужих слез. Призыв «Не плачь!» для них — единственный выход из травмирующей ситуации, когда ничем другим успокоить они не в состоянии. Ведь далеко не каждый способен на сострадание. Многие просто теряются, видя плач и рыдания горюющих, и не знают, как поступать и что предпринимать.

Научиться горевать и жить со смертью

Есть ли в общественном пространстве место для темы смерти, и почему это может оказаться важно каждому

Чаще всего они надеются, что со временем страдающий человек справится со своим горем самостоятельно и помощь в этом деле ему не требуется. Это заблуждение. Раньше люди не отгораживались от плачущих. Умерших оплакивали всем селом, и эти традиции были основаны на многолетней народной мудрости. Совершенно нормальным считалось изливать свою боль горькими слезами. Тогда никому и в голову не могло прийти сказать горюющему: «Не плачь!» А сейчас это слышишь очень часто. Основная причина таких попыток «утешения» кроется в том, что в нашем сознании заложена схема: если человек плачет, значит, ему больно. Перестал лить слезы — печаль прошла. Но это не так.

А бывает, что люди сами запрещают себе плакать. Им кажется, что, дав волю эмоциям, они сделают только хуже и себе, и близким. Заплакать для таких волевых людей означает «расклеиться», а они не могут себе этого позволить. В результате невыплаканные слезы никуда не исчезают, а загоняются в глубь души, где они копятся и копятся. Какими неожиданными последствиями это обернется — предположить трудно, но ясно, что организм горюющего в таких

случаях испытывает большие перегрузки, и эмоциональный срыв может случиться в любую минуту. Конфликт между необходимостью выразить свои чувства и страхом перед их проявлением приводит к неврозу и депрессии.

Подавление слез может отразиться и на физическом здоровье. Дело в том, что при блокировке эмоций возникает мышечное напряжение, в результате чего нарушается работа всего организма. Любая эмоция — это энергия, и, по закону сохранения энергии, она никуда не исчезает, даже если мы будем изо всех сил стараться ее в себе задавить. Поэтому лучший способ избавиться от негатива и боли — выпустить их наружу.

Не сдерживайте слез. Слезы могут быть целительны. Photo: Cristian Newman / Unsplash

Переживание горя на работе

Как помочь себе, когда приходится переживать острое горе и при этом продолжать работать, выполнять свои социальные функции

Можно позволить себе горевать и на работе. Вопрос лишь в том, сумеют ли коллеги быть тактичными и внимательными, дадут ли они человеку столько времени, сколько ему нужно, чтобы оправиться от трагедии. К сожалению, многих хватает только на несколько слов сочувствия, а потом чужое горе начинает их угнетать. Что тут можно посоветовать? Пока вам искренне сопереживают, делитесь своей болью. Но даже если поддержки вокруг нет, спрятать слезы можно, а вот сдерживать их не нужно. Всегда есть вариант — уединиться и поплакать. При этом не обижайтесь на тех, кто не сострадает вашему горю, отнеситесь к этому с пониманием и терпением.

Бывает и так: человек рад бы поплакать, а слез просто нет. Для снятия мышечного напряжения, возникшего в результате подавления чувств, существуют различные техники и упражнения на дыхание. Но эту проблему лучше решать с помощью специалиста-психолога.

Самостоятельно же себе можно помочь умеренными физическими нагрузками, например, упражнениями на растяжение мышц, плаванием. Также в этих ситуациях очень помогает любое творчество.

Все мы знаем, что женщины плачут чаще, чем мужчины. Отчасти это объясняется социальными стереотипами. В нашем обществе плач трактуется как проявление слабости, беспомощности, инфантильности. Мальчикам с детства внушают, что лить слезы стыдно: «Будь мужественным, мальчики не ревут». Родителей в этом отношении можно понять — они преследуют воспитательную цель. Но все-таки нужно различать моменты, когда уместно сказать: «Не плачь», а когда необходимо принять слезы ребенка и научить его правильно выражать свои эмоции. Кстати, тот факт, что представители сильного пола живут меньше женщин, во многом объясняется именно их эмоциональной сдержанностью.

Мужчины не плачут

Почему горюющим мужчинам сложно проявлять свои чувства и что с этим делать

Да, мужчины от природы обладают такой чертой защитного поведения, как высокий контроль над проявлением любых эмоций, как положительных, так и отрицательных. Но, несмотря на это, мужчина тоже нуждается в помощи, когда его постигает горе. Посоветуйте ему не стесняться своих слез и плакать, когда хочется. Ведь это так естественно! Если горюющий оцепенел и не может выразить свою боль, надо помочь ему расплакаться. Стоит, однако, помнить, что благотворны и целительны для нас только очищающие слезы, после которых мы чувствуем облегчение. Когда человека, как омут, засасывают скорбь и уныние, слезы из целительных становятся вредоносными.

Любой, кто переживает смерть близкого, испытывает тоску, малодушие и даже ропот. Это нормальная реакция нашей психики на горе. Опасность возникает тогда, когда печаль сменяется отчаянием — потерей надежды. Если человек впал в отчаяние, то слезы из очистительного лекарства для души превращаются в питательный субстрат, на котором начинают паразитировать болезни души, делая жизнь невыносимой. Слезы в этом случае могут становиться образом жизни, что, конечно же, не нужно ни умершему, ни тому, кто о нем плачет. Какой бы невыносимой ни была скорбь, не загоняйте себя в уныние и печаль. Помните, что причина отчаяния кроется в самом человеке — в том, как он воспринимает происходящее с ним, откуда он черпает силы для преодоления тяжелого пути и черпает ли их вообще.

С форума сайта memoriam.ru:

Муж умер накануне Нового года. Вокруг предпраздничная суета, люди готовятся — закупают еду и подарки, я же одна со своим горем. Те, кто сочувствовал, быстро погрузились в свою жизнь. Наступил «вакуум».

Я читала, что надо дать себе проплакаться, прокричаться. И горе действительно рвалось из меня наружу. По пути с работы каждый вечер смотрела, горит ли свет у соседей, чтобы знать, можно ли сегодня дать себе волю в комнате или сидеть выть в ванной, включив воду. Но в любом случае, едва переступив порог, садилась на лавку в прихожей и начинала выть и орать, едва закрыв за собой дверь. После этого становилось немного легче дышать.

В праздники и выходные уединялась в деревне и выла: «Где ты, мой любимый?! Я умираю без тебя! Я не могу жить без тебя!» Само так получалось. Кошка тоже со мной начинала орать. И бездомная собака, жившая на нашей улице, которую любил и подкармливал мой муж, тоже выла. А вокруг праздник и фейерверки. И никто, наверно, не подозревал, что происходит в отдельно взятом доме, где горит свет и будто празднуют Новый год. Кто-то из знакомых, не зная о случившемся, слал поздравительные смски. А я была наедине с Богом и рядом лишь сочувствующие мне животные.

И вот однажды вместо фразы «Где ты, мой любимый?!» я вдруг в исступлении автоматически начала кричать: «Ты сильная, ты выдержишь!!!» И так несколько раз. Будто кто-то вложил эту фразу мне в уста. И тогда, прокричавшись, я поняла, что смогу это пережить. И стала ощущать себя как одинокий воин, цель которого — победить. Вопреки всему.

Светлана

Если чувство вины разрывает сердце на части

На всех языках мироздания, таких непохожих, нас связывает один диалект — тот, что звучит в наших сердцах голосом боли. Когда мы теряем любимых…

Не ищите в смерти близкого свою вину

Одно из самых сильных чувств, которое может накрыть человека после смерти близкого, — чувство вины. Многие люди испытывают угрызения совести оттого, что не смогли предотвратить смерть или были несправедливы к умершему при жизни. Им кажется, что, если повернуть время вспять, они вели бы себя совершенно по-другому. Обычно это выражается в бесконечных вопросах самому себе: «Что, если бы я пришел к нему раньше?», «А если бы он не полетел на этом самолете?», «Если бы мы не поссорились, она осталась бы в тот день дома…».

Такая реакция на утрату вполне естественна. В душе человека принятие случившегося борется с отрицанием, поэтому он и придумывает бесконечные варианты развития событий, которые не привели бы к трагическому исходу.

Людям вообще свойственно искать объяснения для каждого события. Но если говорить о смерти, то спрогнозировать ее очень сложно.

Иногда люди переживают чувство вины перед умершим, хотя никакой вины нет. Например, муж по просьбе жены решил заменить перегоревшую лампочку — и его убило током. Жена чувствует себя виноватой. Но ведь она не могла предвидеть, что случится несчастье! Если человек думает, что все зависит только от его предусмотрительности, он берет на себя слишком много. Это не совестливость, а гордыня, грех, от которого надо избавляться. Люди с адекватной самооценкой понимают, что в жизни далеко не все им подчиняется.

Однако переживающий утрату часто неадекватно воспринимает ситуацию и преувеличивает степень своей причастности к смерти. Это похоже на так называемое «магическое» мышление, которое очень развито у детей, а у взрослых проявляется в критических ситуациях. Иногда переживающие смерть близкого могут считать, что своим дурным отношением к нему (придирками, недовольством, грубостью и т. д.) спровоцировали его заболевание и последующую кончину. А если им еще случается услышать от кого-либо упрек типа «это ты загнал его в могилу», то тяжесть вины возрастает.

Или жена иной раз жалела в душе, что связала жизнь со своим супругом, и думала: «Хоть бы он куда-нибудь исчез!» И если вдруг муж неожиданно умирает, жена может подумать, что это ее мысли и желания «материализовались» и вина в случившемся лежит на ее совести.

Мы все говорим друг другу плохие слова, совершаем нехорошие поступки, допускаем ошибки. Но одни пытаются их исправлять и понимают, что они не всесильны, а другим кажется, что все происходящее вокруг вызвано исключительно их поведением. Эти люди больше всех страдают от чувства вины и не понимают, что это просто обратная сторона их саморазрушительного эгоцентризма.

Тест. Умеете ли вы утешать человека в горе?

Иногда, по незнанию, наше утешение может очень больно ранить. Этому не учат в школе, редко учат в семье.
Предлагаем вам пройти тест, в котором описаны распространенные ситуации, когда требуется поддержка. В основе теста — статьи о горевании и утешении, опубликованные на нашем портале.
Проверьте, насколько вы готовы подставить плечо. Возможно, вы поймете, как это сделать лучше, или узнаете свои ошибки.

Чувство вины может принимать самые разнообразные формы. Так, психологи говорят о вине выжившего — ощущении, что мы должны были оказаться на месте умершего или не имеем права на жизнь, раз его уже нет с нами. Многие испытывают вину, связанную с чувством облегчения от того, что близкий умер, — например, если ушедший долго болел или страдал перед смертью. Однако в этом случае чувство облегчения — это вполне ожидаемая реакция.

Еще существует так называемая вина радости, которая возникает спустя продолжительное время после утраты. Она связана с тем, что после смерти любимого человека в жизни его близких снова появляется счастье. К примеру, такую вину может испытывать вдова, которая встретила и полюбила другого мужчину. В этом случае следует помнить, что радость как таковая — это здоровое переживание, знак того, что мы живем полноценной жизнью.

Журналистка Анна Данилова — о потере супруга, новой семье и открывшейся двери

От самого факта, что у другого человека есть опыт потери, тебе уже становится легче – по крайней мере, ты понимаешь, что не с тобой одним это произошло. Потому что первое время казалось, что небо рухнуло тебе одному на голову

Считается, что степень нашей любви к умершему измеряется силой нашей скорби. Поэтому некоторые люди всерьез беспокоятся, что образ дорогого человека постепенно стирается из их памяти. Им кажется, что это свидетельствует об их равнодушии — и это тоже, в свою очередь, вызывает чувство вины. Но степень любви и сила скорби — это совсем не

тождественные вещи.

Увеличению и сохранению чувства вины может способствовать и идеализация покойного: когда собственные недостатки кажутся ужасными, а плохие черты близкого игнорируются. Ощущение своей скверности на фоне «непорочного» образа ушедшего лишь усугубляет страдание. Нередко горюющие ищут подтверждения своей вины во всевозможных знаках, приметах и даже в сновидениях. Кажется, все вокруг упрекает нас, напоминает о нашей вине перед умершим. Но попробуйте максимально объективно проанализировать эти знаки, и вы обнаружите удивительную закономерность: чем больше внимания мы им уделяем, тем больше их появляется в нашей жизни. При этом чаще всего это не какие-то необычные вещи, а самые обыденные явления, которым мы почему-то придаем новое значение. Человек может увидеть обычный сон (например, как он беседует с умершим), но будет придавать ему особый смысл. Не верьте приметам! В состоянии горя человек легко поддается искушениям. Помните об этом и старайтесь сохранять трезвый ум.

Если в течение долгого времени не удается справиться с чувством вины, может потребоваться помощь специалиста-психолога.

> *С форума сайта memoriam.ru:*
>
> *Я потеряла маму совсем недавно. Я всегда настаивала на том, чтобы отвозить родителей на дачу на машине, а в тот день почему-то не стала настаивать. Мама сказала, что в такую прекрасную осеннюю погоду грех не прогуляться пешком от электрички, и я сдалась. Подумала, пусть родители прогуляются, подышат воздухом в лесу. По дороге на дачу маму сбила машина.*
>
> *Конечно, я винила себя, что не настояла, отпустила одних, а потом прочла, что винить себя после смерти близкого — это нормально, так поступают почти все, при этом реальной вины почти ни у кого нет.*
>
> *Вообще, многие вещи, которые кажутся очень личными и совершенно невыносимыми при потере (вина, боль, злость, обида, нежелание жить дальше, безразличие к себе), — они обычны для всех или почти для всех. И когда это понимаешь, и заодно понимаешь, что все те, кто живет рядом, — они, скорее всего, уже хотя бы раз столкнулись с горем, и прошли через него, и живут дальше, — становится легче.*
>
> *Ирина*

Однако не стоит записывать любое стойкое чувство вины перед умершим в разряд патологии. Дело в том, что вина бывает разной: экзистенциальной и невротической. Невротическая вина навязывается извне и затем переводится человеком во внутренний план — примеры такой вины мы приводили выше. Экзистенциальная вина вызывается реальными ошибками, когда человек действительно сделал что-то «не так» или, напротив, не сделал что-то важное для усопшего. Такая вина абсолютно нормальна и говорит о нравственной зрелости человека. Нужно отличать бесплодное чувство вины от голоса совести.

Здоровое чувство вины сигнализирует о том, что мы нарушили свой нравственный кодекс, совершили проступок и теперь обязаны исправить ситуацию. Последнее очень важно: если не пойти дальше признания своей «виноватости», можно застрять на этапе самообвинения, тогда здоровое чувство превратится в злую, разрушительную силу. Чувство вины обязательно нужно трансформировать в созидательную деятельность.

Хуже всего, когда человек «застревает» в состоянии самобичевания, считая это христианской добродетелью. В действительности никакой добродетели здесь нет. Здоровое самоукорение христианина тем и отличается от самокопания, что первое вызывает желание работать над собой, а второе повергает в уныние и безысходность.

Основное отличие нормального чувства вины от патологического состояния заключается в движении вперед. Признав свою ответственность за случившееся, человек должен искренне покаяться. Если вы хотите искупить вину перед усопшим, измените свою жизнь. Попробуйте хотя бы немного пожить так, как учит Евангелие. А самой сильной поддержкой души умершего является молитва. И, повторимся, в постоянном самоукорении нет никакого смысла. Мы должны стараться вернуть утраченную радость жизни, а не отгораживаться от нее. Вместо того чтобы мучить себя обвинениями, лучше чтить память близкого в своем сердце и, приняв случившееся, жить дальше.

Митрополит Антоний Сурожский:

Некоторое время назад пришел ко мне человек восьмидесяти с лишним лет. Он искал совета, потому что не мог больше выносить ту муку, в какой жил лет шестьдесят. Во время Гражданской войны в России он убил любимую девушку. Они горячо любили друг друга и собирались пожениться, но во время перестрелки она внезапно высунулась, и он нечаянно застрелил ее. И шестьдесят лет он не мог найти покоя. Он не только оборвал жизнь, которая была бесконечно ему дорога, он оборвал жизнь, которая расцветала и была бесконечно дорога для любимой им девушки.

Он сказал мне, что молился, просил прощения у Господа, ходил на исповедь, каялся, получал разрешительную молитву и причащался — делал все, что подсказывало сердце ему и тем, к кому он обращался, но так и не обрел покоя.

Охваченный горячим состраданием и сочувствием, я сказал ему: «Вы обращались ко Христу, Которого вы не убивали, к священникам, которым вы не нанесли вреда. Почему вы никогда не подумали обратиться к девушке, которую вы убили?» Он изумился: «Разве не Бог дает прощение? Ведь только Он один и может прощать грехи людей на земле». Разумеется, это так. Но я сказал ему, что если девушка, которую он убил, простит его, если она заступится за него, то даже Бог не может пройти мимо ее прощения. Есть место в Книге пророка Даниила, где говорится, что Даниил возносил молитву и Бог ответил ему, что молитва его тщетна, потому что старая женщина, обиженная им, молится против него и ее молитва прибивает к земле, как сильный ветер — дым, его молитву, не давая ей взойти ввысь.

Я предложил ему сесть после вечерних молитв и рассказать этой девушке о шестидесяти годах душевных страданий, об опустошенном сердце, о пережитой им муке, попросить ее прощения, а затем попросить также заступиться за него и испросить у Господа покоя его сердцу, если она простила. Он так сделал, и покой пришел...

Из книги митрополита Антония Сурожского «Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании»

Издательство "Никея"Михаил Хасьминский

Копировать ссылку

Рекомендуемые материалы

«Держись», «Я тебя понимаю», «Пришло время» — как не стоит утешать

Всем Взрослые Дети Коммуникация с пациентами

Отношение общества к смерти. Из книги «Посреди жизни»

Всем Взрослые

Что делать с вещами близкого человека после его смерти

Всем Взрослые

Коробка памяти

Всем Взрослые

Пожалуйста, поддержите нашу работу

Оформите регулярное пожертвование на любую сумму. Это поможет нам и дальше готовить статьи, видео, инфографику и другие материалы о паллиативной помощи — чтобы люди в России никогда не оставались один на один с неизлечимой болезнью

Пожертвовать

Портал «Про паллиатив» — крупнейший информационный проект в стране, посвященный помощи неизлечимо больным людям и их родным Мы помогаем родственникам тяжелобольных людей разобраться в том, как ухаживать за ними дома, как добиться поддержки от государства и как пережить расставание, а медикам — пополнять свои знания о паллиативной помощи.

Почему это важно

Пожертвовать

© 2016—2023 ПРО ПАЛЛИАТИВ